Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis
Vol. 5 No. 2 April 2025
ISSN Print 2723-6056 ISSN Online 2723-6048
https://jurnal.polsri.ac.id/index.php/JAMB

Studi Komparatif: Manajemen Spiritualitas dan *Work Life Balance* pada Karyawan Generasi Y di Wilayah Sumatera Barat

Comparative Study: Spirituality Management and Work Life Balance in Generation Y Employees in West Sumatra Region

Nurul Fadhilah Khair[1*], Ahmat Tarmizi[2]
Prodi Psikologi Islam / Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama / UIN Imam Bonjol Padang / Indonesia

Jurnal Artikel

Diterima 22 Juni 2025; Disetujui 5 Juli 2025
How to Cite: Khair, N.F., & Tarmizi, A. (2025). Studi Komparatif: Manajemen Spiritualitas dan *Work Life Balance* pada Karyawan Generasi Y di Wilayah Sumatera Barat *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis.* 5 (2) : 41-60
***Penulis Korespondensi:** nurul.fadhilla@uinib.ac.id
DOI: https://10.5281/zenodo.15811181

Abstrak

Generasi Y sering kali dicirikan dengan komitmen dan loyalitas yang rendah terhadap pekerjaan yang tercermin melalui perilaku sering berpindah kerja *job-hopping).* Namun, tren ini tidak tampak pada kelompok *Sandwich Generation* dalam Generasi Y. Meskipun keduanya berasal dari generasi yang sama, tanggung jawab dan peran sosial yang lebih besar pada kelompok *Sandwich Generation* tampaknya menimbulkan dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan kesejahteraan spiritual dan keseimbangan kehidupan kerja *(work-life balance)* antara individu *Sandwich Generation* dan *non-Sandwich Generation* pada generasi Y yang telah bekerja. Data dikumpulkan melalui survei terhadap pekerja Generasi Y yang tinggal di Sumatera Barat dan memiliki pengalaman kerja minimal tiga tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor kesejahteraan spiritual, di mana kelompok *Sandwich Generation* memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *non-Sandwich*. Sebaliknya, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam skor keseimbangan kehidupan kerja antara kedua kelompok. Temuan ini menekankan pentingnya memahami bagaimana perbedaan tanggung jawab dan peran sosial dalam satu generasi dapat memengaruhi aspek kesehatan mental tertentu, khususnya dalam konteks kesejahteraan spiritual, meskipun keseimbangan kehidupan kerja tetap konsisten. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengcari tahu lebih lanjut implikasi hasil ini terhadap kebijakan dan dukungan di tempat kerja.
Kata Kunci: spiritualitas, work-life balance, sandwich generation, generasi Y

Abstract

Generation Y is often characterized by low commitment and loyalty toward work that is reflected in frequent job-hopping behavior. However, this trend does not appear among the Sandwich Generation within Generation Y. Although both groups belong to the same generational cohort, the greater responsibilities and social roles faced by the Sandwich Generation seem to have a distinct impact on their mental health. This study aims to explore the differences in spiritual wellness and work-life balance

between Sandwich Generation and non-Sandwich Generation individuals within Generation Y who are employed. Data were collected through a survey targeting Generation Y workers residing in West Sumatra with a minimum of three years of work experience. The findings indicate a significant difference in spiritual wellness scores, with the Sandwich Generation reporting higher levels of spiritual wellness compared to their non-Sandwich counterparts. Conversely, no significant differences were found in work-life balance scores between the two groups. These findings highlight the importance of understanding how differences in responsibilities and social roles within the same generation can affect specific aspects of mental health, particularly in terms of spiritual wellness, while work-life balance appears to remain consistent. Further research is needed to explore the implications of these results for workplace policies and support systems.
Keywords: spirituality, work-life balance, Sandwich Generation, Y generation

1. Pendahuluan

Generasi Y atau yang lebih dikenal sebagai generasi milenial, saat ini mendominasi angkatan kerja dan menghadapi tantangan unik dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. *Work-life balance (WLB)* menjadi perhatian utama bagi generasi ini, yang lebih menginginkan keseimbangan tersebut dibandingkan generasi sebelumnya seperti Generasi X dan *Baby Boomers* (Dennira & Ekowati, 2020). Generasi Y di definisikan dengan rentang usia, gaya hidup dan kepribadian *Self Centered* (Khansa & Dewi, 2022), memiliki pemikiran realistis, sangat menghargai perbedaan individu, menyukai pekerjaan berkelompok dan sangat pragmatis dalam menyelesaikan konflik kehidupan (Putra, 2017). Generasi Y juga peduli dengan perkembangan teknologi, suka mencoba hal baru, aktif, mudah beradaptasi dengan perubahan, dan handal. Namun, individu pada generasi ini memiliki karakteristik negatif berupa individualis, mudah bosan, ego sentris serta memiliki komitmen dan loyalitas yang rendah (Suryadi, 2015). Generasi Y sebagai pekerja berorientasi pada pengembangan diri, sehingga mudah bagi mereka untuk mengganti pekerjaan jika merasa lingkungan kerja tidak mendukung pengembangan diri tersebut (Nindyati, 2017).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Work-life balance* memiliki dampak signifikan terhadap kepuasan kerja di kalangan pekerja Generasi Y. Sebuah studi menemukan bahwa *Work-life balance* mempengaruhi kepuasan kerja dengan dampak sebesar 40% (Damayanti & Suherman, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi tidak hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga berkontribusi pada kepuasan kerja secara keseluruhan. Di Sumatera Barat, kualitas kehidupan kerja dan kebahagiaan di tempat kerja juga menjadi perhatian. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas kehidupan kerja dan kebahagiaan di tempat kerja meskipun keduanya berada dalam kategori rendah (Salsyabila et al., 2023).

Berbagai strategi telah diidentifikasi untuk mencapai *Work-life balance*, terutama bagi ibu bekerja di Sumatera Barat. Strategi ini meliputi manajemen diri, delegasi tugas, penyesuaian pengasuhan, manajemen stres, strategi komunikasi, dan pemanfaatan dukungan organisasi (Banjarnahor & Mardianto, 2024). Strategi ini menunjukkan bahwa mencapai *Work-life balance* memerlukan pendekatan yang holistik dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga dan organisasi. *Work-life balance* merupakan faktor penting yang memengaruhi kepuasan kerja dan kinerja pekerja generasi Y di Sumatera Barat.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana strategi ini dapat

diimplementasikan secara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja generasi Y di wilayah ini, salah satunya *spiritual wellness*. Spiritualitas merupakan aspek penting dalam kehidupan masyarakat Sumatera Barat, yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial dan kesehatan. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana masyarakat Sumatera Barat menilai dan mempraktikkan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan komunitas. Nilai spiritualitas di masyarakat Sumatera Barat memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari tradisi keagamaan hingga pendidikan dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental, khususnya dalam konteks pencegahan stres pada penderita hipertensi selama pandemi covid-19. Di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh, Kabupaten Sijunjung, ditemukan bahwa 58,3% responden memiliki spiritualitas yang baik dan 55% tidak mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi media efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Arif, Yenere & Rahmayani, 2022)

Spiritual Well-Being dan *Spiritual Wellness* sering kali digunakan secara bergantian dalam literatur, dimana keduanya merujuk pada konsep yang sangat mirip. *Spiritualitas Well-being & Spiritualitas Wellness* mencakup pengembangan rasa tujuan dan makna dalam hidup, serta hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, dan kekuatan yang lebih tinggi. Mereka didefinisikan sebagai perasaan yang berkembang tentang tujuan dan makna dalam hidup, termasuk moral dan etika seseorang. Keduanya mencakup kualitas hubungan individu dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain, serta dengan aspek spiritual yang lebih besar (Tumanggor, 2019a). *Spiritual Wellness* dapat didefinisikan sebagai pengembangan rasa tujuan dan makna dalam hidup, yang mencakup moral dan etika seseorang. Dalam konteks ini, *Spiritual Wellness* tidak hanya berfokus pada praktik keagamaan, tetapi juga pada pencarian makna hidup yang lebih dalam melalui tindakan baik dan hubungan positif dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. *Spiritual Well-Being* diartikan sebagai pengakuan positif terhadap kehidupan dalam kaitannya dengan diri sendiri, komunitas, dan Tuhan. Dia mencakup kemampuan individu untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka dan berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional mereka (Tumanggor & Dariyo, 2021).

Spiritual Well-Being diartikan sebagai pengakuan positif terhadap kehidupan dalam kaitannya dengan diri sendiri, komunitas, dan Tuhan. Variabel ini mencakup kemampuan individu untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka dan berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. *Spiritual Wellness* juga berperan penting dalam membentuk individu yang seimbang dan sehat secara keseluruhan. Dalam konteks *Wellness,* spiritualitas dianggap sebagai bagian mendasar yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan kualitas hidup (Wahyuni & Bariyyah, 2019; Wahyuningsih, 2008).

Spiritual Wellness berperan dalam mendukung *Work-Life Balance* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja yang lebih tinggi berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dengan kontribusi efektif sebesar 12.3% (Rahmi, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa *Spiritual Wellness* dapat menjadi faktor pendukung penting dalam mencapai *Work-Life Balance* yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa generasi Y merupakan individu yang sulit berkomitmen dan memiliki loyalitas rendah yang membuat mereka mudah berganti pekerjaan. Generasi Y

yang terlahir pada rentang tahun 1981 hingga tahun 1996 (Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Et Al., 2021), saat ini berada pada rentang usia 43 hingga 27 tahun dimana usia ini dikelompokan dalam rentang usia produktif (Goma Et Al., 2021) dimana kelompok ini berpengaruh besar terhadap pertumbuhan ekonomi daerah (Mawati & Anwar, 2018). Sehingga tidak heran pekerja saat ini merupakan individu yang berasal dari generasi Y.

Generasi Y selain dibebankan pada beban pekerjaan, secara psikologi juga menjalankan tugas perkembangannya sendiri. Perkembangan dewasa awal dimulai sejak usia 19 tahun dimana pada masa ini individu sangat rentan mengalami permasalahan secara internal maupun eksternal terkait dengan kehidupan sosialnya (lingkungan, masyarakat, keluarga, teman sebaya dan pasangan) (Putri, 2018). Pada masa ini, banyak krisis yang dialami individu terkait dengan lingkungan sosialnya salah satunya adalah perubahan peran dalam menafkahi keluarga (Arini, 2021). Generasi yang berperan dalam memberi nafkah pada keluarga, dikenal dengan istilah generasi sandwich. Kondisi ini mengharuskan seseorang untuk menanggung biaya hidupnya sendiri, merencanakan kehidupannya di masa depan, sambil membantu biaya hidup keluarga lainnya (Rari Et Al., 2021a). Generasi sandwich, secara langsung juga memiliki banyak peran sosial baru dalam keluarganya (Rahman & Wongkaren, 2023) dimana berbagai peran ini terkadang menciptakan konflik baru di dalam kehidupan mereka (Khalil & Santoso, 2022).

Seorang generasi *sandwich* akan lebih banyak menekan ego dan keinginan pribadi untuk keluarga, dimana kepada mereka beban pengasuhan dipindahkan (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023). Beban ini secara tidak langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis millenial generasi sandwich, dimana tingkat kesejahteraan psikologis individu yang berada dalam kondisi ini hanya mampu mencapai angka rata-rata, mereka tidak memiliki kecenderungan depresi maupun kebahagiaan yang tinggi (Sengkey Et Al., 2022). Kondisi ini sangat berbanding terbalik dengan ciri khas karakteristik millenial yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Hasil studi menunjukkan bahwa generasi Y (millenial) *Sandwich Generation* cenderung menunjukkan kemauan yang keras dalam bekerja, mereka tidak berganti pekerjaan dan juga tidak banyak protes dalam menjalani beban kerja yang ditemui (Rahman & Wongkaren, 2023). Perempuan generasi Y *Sandwich Generation* lebih rentan mengalami stress, namun hal tersebut tidak mempengaruhi kinerja mereka sehari-hari (Priyandoko & Rahmasari, 2023). Kondisi ini akan lebih mudah dijalani jika individu *Sandwich Generation* mendapatkan dukungan sosial penuh dari keluarga (Rahman & Wongkaren, 2023; Sengkey Et Al., 2022), namun pada kebanyakan individu hal ini malah tidak didapatkan sehingga menyebabkan stress dan permasalahan kesehatan mental lainnya (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023; Husain Et Al., 2021; Rari Et Al., 2021a; Sengkey Et Al., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan hal lain yang secara internal mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu *Sandwich generation.*

Salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesehatan mental adalah spiritualitas (Wahyuni & Bariyyah, 2019), terapi spiritualitas mampu meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental pada individu (Atmojo Et Al., 2022; Wahyuningsih, 2008). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa yang spiritualis memiliki performa nilai yang baik disekolah (Atmojo Et Al., 2022). Tidak hanya permasalahan kesehatan mental sehari-hari, namun spiritualitas mampu membantu individu menyelesaikan trauma berat yang dialami, sehingga kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari (Tumanggor &

Dariyo, 2021). Spiritualitas yang dimaksudkan bukan hanya mencakup agama Islam, namun penelitian menunjukkan bahwa individu spiritualis dari berbagai agama menunjukkan kestabilan mental yang mampu membuat mereka terhindar dari gangguan kesehatan mental (Anganthi & Uyun, 2015). Berdasarkan hal tersebut di atas, bisa disimpulkan bahwa individu dengan spiritulitas yang baik terhindar dari permasalahan kesehatan mental.

Spiritualitas yang baik dikenal juga dengan *Spiritual Wellness (Kesehatan Spiritual)* yaitu individu yang memiliki pemaknaan dan tujuan hidup yang baik (Tumanggor & Dariyo, 2021). Individu dengan kesehatan spiritual yang baik, mampu menghindari diri dari stress kerja (Fuad & Puspitawati, 2017). Kesehatan spiritual yang baik juga akan mempengaruhi aspek kehidupan yang lain seperti fisik, psikologis, relasi sosial serta lingkungan sosial (Heng Et Al., 2021). Selain itu, spiritualitas wellness atau kesehatan spiritual juga memiliki hubungan dengan keseimbangan kehidupan pekerjaan *(Work Life Balance)* (Salim, 2021). Semakin tinggi nilai spiritualitas yang dimiliki oleh individu, maka individu tersebut juga akan semakin terhindar dari gangguan kesehatan mental dalam lingkungan pekerjaan (Anjum Et Al., 2020; Rahmi, 2021). Karakteristik generasi Y yang sulit berkomitmen dan memiliki loyalitas rendah cenderung membuat mereka mudah berganti pekerjaan, namun hal ini tidak terlihat pada generasi Y Sandwich generation. Walaupun kedua kelompok ini berada dalam generasi yang sama namun nampaknya faktor banyaknya tanggungan dan peran sosial, membuat perbedaan dampak pada kesehatan mental individu keduanya.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas Generasi Y (milenial) dalam konteks dunia kerja umumnya menekankan pada karakteristik umu seperti sejumlah studi menyoroti kecenderungan Generasi Y dalam berpindah pekerjaan (job-hopping), rendahnya komitmen dan loyalitas terhadap organisasi, serta orientasi mereka yang tinggi terhadap pengembangan diri (Suryadi, 2015; Nindyati, 2017). Di sisi lain, penelitian yang fokus pada work-life balance (WLB) menunjukkan bahwa WLB sangat memengaruhi kepuasan kerja generasi ini dengan tingkat kontribusi yang signifikan, yakni sebesar 40% (Damayanti & Suherman, 2024). Artinya aspek keseimbangan hidup menjadi perhatian utama yang berdampak langsung pada kepuasan kerja pekerja. Beberapa studi sebelumnya juga mulai mengeksplorasi bagaimana WLB dan kualitas kehidupan kerja dalam memengaruhi kebahagiaan kerja dan kesejahteraan psikologis di wilayah tertentu seperti Sumatera Barat, tetapi hasilnya menunjukkan bahwa kualitas tersebut masih berada dalam kategori rendah (Salsyabila et al., 2023). Temuan penelitian tersebut sebagian besar bersifat deskriptif dan menyoroti aspek umum dari kesejahteraan kerja generasi Y tanpa membedakan antara sub kelompok di dalamnya, seperti kelompok *Sandwich Generation.*

Beberapa penelitian lain juga mulai mengangkat peran strategi individual dan organisasi untuk mencapai WLB, terutama pada kelompok perempuan bekerja (Banjarnahor & Mardianto, 2024) melalui strategi seperti manajemen diri, manajemen stres, serta dukungan sosial dari organisasi dan keluarga. Namun, pendekatan ini masih berfokus pada aspek eksternal dan perilaku tanpa menyelidiki secara mendalam aspek internal seperti spiritualitas yang dapat menjadi fondasi kesejahteraan psikologis. Penelitian tentang spiritualitas dan *Spiritual Wellness* (kesehatan spiritual) menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki dampak positif pada kesehatan mental secara umum, baik pada individu yang sedang menghadapi penyakit fisik, seperti hipertensi, maupun dalam konteks trauma dan stres berat (.Arif, Yenere & Rahmayani, 2022).; Tumanggor & Dariyo, 2021). Penelitian tersebut umumnya belum mengkaji secara khusus kaitan antara spiritual wellness dan

Work-Life Balance, terlebih dalam konteks unik generasi Y yang berada dalam kondisi *sandwich* yaitu harus membagi perhatian antara menanggung diri sendiri, anak-anak, dan orang tua mereka secara bersamaan.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya penelitian saat ini berupaya mengisi celah penting dalam literatur dengan menggabungkan tiga isu utama secara bersamaan: karakteristik generasi Y, fenomena *sandwich generation*, dan peran *spiritual wellness* dalam menjaga keseimbangan kehidupan kerja serta kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya fokus pada WLB sebagai faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan dukungan sosial, tetapi juga mengangkat dimensi internal (intrapersonal) berupa *spiritual wellness* yang dapat memperkuat daya tahan psikologis individu. Selain itu, penelitian ini menyoroti perbedaan karakteristik dan respons antara generasi Y secara umum dengan generasi Y *sandwich generation*. Jika generasi Y pada umumnya dikenal dengan ciri mudah bosan, ego-sentris, dan loyalitas rendah, maka generasi Y *sandwich generation* diprediksi menunjukkan tingkat ketangguhan, ketekunan, dan pengorbanan pribadi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan peran ganda.

Perbedaan ini memberikan peluang bagi penelitian untuk menguji apakah *spiritual wellness* berperan sebagai faktor protektif dalam membantu individu kelompok sandwich mencapai WLB dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam peran *spiritual wellness* dalam mendukung *work-life balance* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja generasi Y yang termasuk dalam kelompok *sandwich generation*, khususnya di wilayah Sumatera Barat.

Pendekatan ini menghadirkan perspektif baru yang belum banyak dijangkau oleh penelitian-penelitian terdahulu, yakni dengan memadukan konteks budaya lokal (spiritualitas masyarakat Minang), aspek perkembangan psikologis dewasa awal, peran sosial ekonomi generasi *sandwich*, serta konsep *spiritual wellness* yang holistik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi berbasis spiritualitas untuk mendukung kesejahteraan kerja generasi Y di Indonesia.

2. Kajian Pustaka

2.1 Spiritual Wellness

Spiritual wellness atau spiritual well-being adalah aspek penting dari kesehatan mental dan emosional yang mencakup pencarian makna, tujuan, dan hubungan dengan diri sendiri serta lingkungan. Dalam laporan ini, kita akan mengeksplorasi berbagai aspek *Spiritual Well-Being* berdasarkan penelitian dan pandangan terbaru. *Spiritual Wellness* didefinisikan sebagai memperluas rasa tujuan dan makna dalam hidup, termasuk moral dan etika seseorang. *Spiritual Wellness* atau dikenal juga dengan *Spiritual Wellness*, merupakan penegasan kehidupan seseorang dalam hubungannya dengan dunia luar, dirinya sendiri, dan kekuatan transendental seperti Tuhan (Paloutzian & Park, 2005). Individu dengan *Spiritual Wellness* yang tinggi berarti selalu melihat makna dan tujuan serta rasa keseimbangan dan kedamaian di dalam hidupnya (Anganthi & Uyun, 2015). Spiritualitas adalah pengalaman dan pencarian makna yang melibatkan hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan sesuatu yang lebih besar dari diri kita. Ini bisa melibatkan kepercayaan, nilai, dan praktik yang membantu individu menemukan tujuan dan kedamaian dalam hidup (Salim, 2021).

Oleh karena itu konsep *Spiritual Wellness* diartikan sebagai bagaimana seseorang menilai dan memaknai kehidupannya, dan melibatkan kepercayaan pada tuhan dalam menjalani hidup. *Spiritual Wellness* terdiri dari empat domain kesejahteraan spiritual: personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Domain personal mencakup hubungan individu dengan diri sendiri, sedangkan domain komunal berfokus pada hubungan dengan orang lain. Domain lingkungan melibatkan hubungan dengan alam, dan domain transendental mencakup hubungan dengan entitas yang lebih tinggi atau tuhan. Bagi beberapa individu, *Spiritual Wellness* membuat ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, membuat individu tersebut merasakan mendapatkan dukungan, menumbuhkan ketahanan diri sehingga tidak rentan mengalami stress hingga meningkatkan kualitas hidup (Anganthi & Uyun, 2015; Anjum Et Al., 2020; Fuad & Puspitawati, 2017).

Dimensi dari *Spiritual Wellness* menurut Raymond (2005), yaitu : *Connection* : hubungan yang mengacu pada kebutuhan psikososial seperti cinta dan rasa memiliki; *Peace* : kedamaian, yang berkaitan dengan kebutuhan emosional seperti harapan dan keseimbangan; *Meaning/Purpose* : makna atau tujuan, yang terkait dengan kebutuhan eksistensial seperti peran dan aktualisasi diri; dan *Transcendence*: transendensi, yang terkait dengan kebutuhan keagamaan seperti sumber daya spiritual dan hubungan dengan hal-hal yang sakral. *Spiritual Wellness* adalah dimensi fundamental dari kesehatan yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dengan mengintegrasikan spiritualitas ke dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas secara keseluruhan. Penelitian dan praktik yang berfokus pada *Spiritual Wellness* dapat memberikan manfaat signifikan dalam berbagai konteks, termasuk kesehatan mental, pendidikan, dan hubungan sosial.

2.2 Work Life Balance

Work-Life Balance adalah konsep yang menggambarkan keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan kehidupan pribadi. Sebuah kerangka teoritis yang baik untuk *Work-Life Balance* harus mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi keseimbangan ini, termasuk tuntutan pekerjaan, kebutuhan keluarga, dan preferensi individu. *Work-Life Balance* didefinisikan sebagai keadaan di mana individu mampu memenuhi tuntutan dan tanggung jawab dari peran kerja dan kehidupan pribadi mereka dengan cara yang seimbang. *Work Life Balance* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menjalankan berbagai peran yang dimilikinya dengan baik (Anjum Et Al., 2020), dimana fisher menyebutkan bahwa work life balance mampu dicapai jika individu tersebut memiliki waktu, energi, pencapaian dan tujuan dalam mencapai keseimbangan di dalam kehidupannya (Saptono & Supriyadi, 2020). Oleh karena itu disimpulkan bahwa *Work Life Balance* merupakan upaya individu untuk tetap seimbang dalam menjalankan berbagai peran yang dimilikinya dengan menyeimbangkan waktu, energi, pencapaian dan tujuan dalam berbagai peran tersebut.

Work Life Balance pada tahun 2024 menjadi hal yang sangat penting dimiliki oleh individu, mengingat bahwa waktu yang terbatas, beban kerja yang meningkat, peran yang berbanding terbalik dengan gender yang dimiliki, issue etika dan moral, biaya kesehatan di masyarakat, serta masalah ekonomi dan sosial yang mempengaruhi kualitas pekerjaan dari para pekerja (Gokhroo & Sharma, 2019). Pada tahun 2024, *Work-Life Balance* menjadi semakin penting bagi individu. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti waktu yang

terbatas, beban kerja yang meningkat, peran yang berbanding terbalik dengan gender, isu etika dan moral, biaya kesehatan, serta masalah ekonomi dan sosial yang mempengaruhi kualitas pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Di dinas pendidikan dan kebudayaan Kabupaten Tasikmalaya*, Work-Life Balance* terbukti berpengaruh positif terhadap produktivitas pegawai (Silpa Fauziah Et Al., 2024). Untuk meningkatkan *Worklife Balance* terdapat beberapa strategi yang bisa dilakukan meliputi pengaturan waktu yang efektif, pengelolaan stres, dan pentingnya komunikasi terbuka dengan atasan dan rekan kerja.

Selain itu, peran perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung *Work-Life Balance* juga sangat penting, seperti melalui fleksibilitas waktu kerja, program kesejahteraan karyawan, dan promosi budaya kerja yang seimbang (Gokhroo & Sharma, 2019; Kurnia & Khairunnisa, 2024; Rahmi, 2021). Sebuah tinjauan sistematis mengenai Work-life balance menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengimplementasikan *Work-Life Balance* di tempat kerja. Tinjauan ini menekankan bahwa *Work-Life Balance* harus dilihat sebagai bagian integral dari strategi manajemen sumber daya manusia yang lebih luas, yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas organisasi (S. & S.N., 2023). *Work-Life Balance* adalah elemen penting dalam kehidupan kerja modern, terutama pada tahun 2024. Dengan mengimplementasikan strategi yang tepat dan mendukung kebijakan yang fleksibel, individu dan organisasi dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga kesejahteraan keseluruhan karyawan.

2.3 Generasi Y

Generasi Y atau generasi millenial dianggap juga sebagai generasi instan, karena mereka bertumbuh disaat perkembangan teknologi mulai ada. Generasi ini dianggap berbeda dengan generasi lainnya, karena secara karakter selalu serba instan dan mudah (d. M. Arif, 2021). Generasi Y merupaka individu yang lahir setelah generasi X. Kelompok ini di definisikan dengan rentang usia, gaya hidup dan kepribadian *Self Centered* (Khansa & Dewi, 2022). Individu yang masuk dalam kelompok generasi Y memiliki pemikiran realistis, dimana mereka sangat menghargai perbedaan individu, lebih cenderung bekerjasama dibandingkan memberi perintah dan sangat pragmatis dalam menyelesaikan konflik kehidupan (Putra, 2017). Secara umum individu yang berada pada generasi ini, memiliki perbedaan karateristik kepribadian yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya.

Generasi Y memiliki karakteristik positif berupa peduli dengan teknologi baru, suka mencoba hal baru, aktif, mudah beradaptasi dengan perubahan serta handal. Namun disisi lain individu pada generasi ini memiliki karakteristik negatif berupa individualis, mudah bosan, ego sentris serta memiliki komitmen dan loyalitas rendah (Suryadi, 2015). Generasi ini memiliki orientasi yang berbeda dalam performa kerja, dimana pada generasi sebelumnya berorientasi pada hasil kerja sedangkan generasi Y berorientasi pada pengembangan diri sehingga mereka akan mudah mengganti pekerjaan jika merasa lingkungan kerja tidak mendukung pengembangan diri tersebut (Nindyati, 2017). Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa generasi Y merupakan individu yang sulit berkomitmen dan memiliki loyalitas rendah yang membuat mereka mudah berganti pekerjaan. Generasi Y yang terlahir pada rentang tahun 1981 hingga tahun 1996 (Uin Sunan

Kalijaga Yogyakarta Et Al., 2021), saat ini berada pada rentang usia 43 hingga 27 tahun dimana usia ini dikelompokan dalam rentang usia produktif (Goma Et Al., 2021) dimana kelompok ini berpengaruh besar terhadap pertumbuhan ekonomi daerah (Mawati & Anwar, 2018). Sehingga tidak heran pekerja saat ini merupakan individu yang berasal dari generasi Y.

2.4 Sandwich Generation

Istilah ini merujuk kepada generasi orang dewasa yang secara bersamaan mengurus anak-anak mereka sendiri serta merawat orang tua yang sudah lanjut usia (Husain Et Al., 2021). Mereka berada di "tengah-tengah," seperti isian *sandwich*, karena bertanggung jawab atas dua generasi, yaitu anak-anak yang masih memerlukan pengasuhan dan orang tua yang membutuhkan perhatian khusus (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023.; Khalil & Santoso, 2022). Situasi ini sering kali menyebabkan tekanan emosional, finansial, dan waktu, karena mereka harus menyeimbangkan berbagai tuntutan dari keluarga dan pekerjaan (Frassineti Et Al., 2024; Priyandoko & Rahmasari, 2023). Fenomena ini semakin umum seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup orang tua dan biaya hidup yang tinggi bagi keluarga dengan anak-anak.

Seorang generasi sandwich akan lebih banyak menekan ego dan keinginan pribadi untuk keluarga, dimana kepada mereka beban pengasuhan Dipindahkan (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023.). Beban ini secara tidak langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis millenial generasi sandwich, dimana tingkat kesejahteraan psikologis individu yang berada dalam kondisi ini hanya mampu mencapai angka rata-rata, mereka tidak memiliki kecenderungan depresi maupun kebahagiaan yang tinggi (Sengkey Et Al., 2022). Kondisi ini sangat berbanding terbalik dengan ciri khas karakteristik millenial yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Hasil studi menunjukkan bahwa generasi Y yang merupakan seorang *Sandwich Generation* cenderung menunjukkan kemauan yang keras dalam bekerja, mereka tidak berganti pekerjaan dan juga tidak banyak protes dalam menjalani beban kerja yang Ditemui (Rahman & Wongkaren, 2023). Perempuan generasi Y *Sandwich Generation* lebih rentan mengalami stress, namun hal tersebut tidak mempengaruhi kinerja mereka sehari-hari (Priyandoko & Rahmasari, 2023). Kondisi ini akan lebih mudah dijalani jika individu *Sandwich Generation* mendapatkan dukungan sosial penuh dari keluarga (Rahman & Wongkaren, 2023; Sengkey Et Al., 2022), namun pada kebanyakan individu hal ini malah tidak didapatkan sehingga menyebabkan stress dan permasalahan kesehatan mental lainnya (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023; Husain Et Al., 2021; Rari Et Al., 2021a; Sengkey Et Al., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan hal lain yang secara internal mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu Sandwich generation.

Berdasarkan berbagai kajian literatur, maka peneliti berhipotesis bahwa *spiritual wellness* atau kesehatan spiritual memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *work-life balance (WLB)* pada pekerja Generasi Y yang termasuk dalam kelompok *Sandwich Generation* di Sumatera Barat. Semakin tinggi tingkat *spiritual wellness* yang dimiliki individu, maka semakin baik kemampuan mereka dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Spiritual wellness* membantu individu menemukan makna hidup, ketenangan batin, serta daya tahan terhadap stres, sehingga mereka lebih mampu

mengelola peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh keluarga, tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis dan kinerja kerja mereka.

3. Metodologi

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental berupa studi komparatif kausal spiritualitas antara generasi Y yang termasuk dalam kelompok *sandwich generation* dan yang bukan. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif merupakan investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Abdullah Et Al., 2022.). Penelitian yang dilakukan berjenis studi komparatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk membandingkan sampel yang berbeda dengan variabel yang berbeda (Sukadji, 2022.). Penelitian studi komparatifJ melibatkan kegiatan peneliti yang diawali dengan mengidentifikasi pengaruh variabel satu terhadap variabel lainnya, kemudian dia berusaha mencari kemungkinan variabel penyebabnya. Penelitian kausal komparatif berupaya mencermati pertanyaan penelitian apakah pengaruh dari variabel X (Mudjiyanto, 2018).

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah pekerja generasi Y (kelahiran 1982–1996) di Sumatera Barat. Berdasarkan data BPS tahun 2023, terdapat 1.176.180 tenaga kerja, dengan sektor pendidikan dan kesehatan menjadi sektor dominan, yaitu sebesar 354.695 pekerja. Dengan merujuk pada tabel Isaac dan Michael untuk taraf kesalahan 5%, jumlah sampel yang ditentukan sebanyak 400 orang. Kriteria inklusi meliputi usia sesuai generasi milenial, masa kerja minimal 3 tahun, dan diklasifikasikan dalam kelompok *sandwich* dan *non-sandwich generation*.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian disusun secara sistematis dengan mengacu pada teori dan validasi ahli. Dua variabel utama dalam penelitian ini adalah *spiritual wellness* dan *work-life balance.* Skala *spiritual wellness* diadaptasi dari Paloutzian & Park (2005), mencakup dimensi religius dan eksistensial. Sedangkan skala work-life balance diadaptasi dari Hill et al. (2001), dengan empat aspek utama: waktu, emosi, sikap, dan tanggung jawab. Skala work-life balance awalnya terdiri atas 35 item dan kemudian disederhanakan setelah uji coba. Tabel berikut menunjukkan hasil blueprint setelah uji coba:

Tabel 1. *Blueprint Work-life balance scale* setelah uji coba

Work family balance / *work life balance*	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			F	Uf	
	Waktu	Dapat membagi waktu Jam kerja masuk akal	2	3, 5, 12	4
	Emosi	Puas Semangat	6,16	18, 10	4
	Sikap	Tidak *abseenteism* Tidak terlambat Tidak keluar dari pekerjaan (*turnover)*	17,27	29	3

	Tanggungjawab	Meningkatnya produktifitas kerja Berkomitmen	24,	26,32,35	4

3.5 Validitas dan Reliabilitas

Uji coba dilakukan pada 40 karyawan di Budiman, Kota Padang, khusus untuk skala work-life balance. Validitas isi diuji oleh para ahli, sedangkan validitas empiris diuji melalui SPSS *corrected item-total correlation* dimana semua item memiliki r ≥ 0,3 (antara 0,509–0,691). Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil sebesar 0,871, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan angket daring melalui *Google Form*. Sebelum penyebaran skala utama, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala yang dimodifikasi.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan t-test untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok. Uji t-statistik mengevaluasi signifikansi perbedaan rata-rata antara kelompok *sandwich* dan *non-sandwich generation* pada variabel *spiritual wellness dan work-life balance.* Nilai t dihitung berdasarkan perbedaan rata-rata, variabilitas, dan ukuran sampel. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menguji hipotesis perbedaan dua kelompok independen dalam penelitian sosial.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Responden penelitian adalah pekerja yang telah bekerja selama minimal 3 tahun berusia antara 25 hingga 36 tahun yakni mereka yang termasuk dalam kelompom Gen Y. Responden penelitian ini beragam, namun dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori besar, yaitu Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 26,32%, pekerja swasta atau non-PNS sebesar 52,63%, dan pekerjaan lain termasuk wiraswasta sevanyak 21,05%. Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan (80%) dan sisanya adalah laki-laki. Responden studi ini Sebagian besar telah menikah (55%) dan sisanya belum menikah.

Salah satu fokus utama penelitian ini adalah pada kelompok sandwich generation, yaitu individu yang memiliki tanggung jawab finansial dan perawatan terhadap dua generasi sekaligus—orang tua dan anak-anak mereka. Dalam penelitian ini, mayoritas partisipan, yaitu sebesar 85%, termasuk dalam kelompok sandwich generation, sedangkan hanya 15% yang tergolong non-sandwich generation. Proporsi ini menunjukkan bahwa beban ganda yang dihadapi oleh sandwich generation merupakan isu nyata yang dihadapi oleh banyak individu, khususnya generasi milenial yang menjadi tulang punggung keluarga.

4.1.2 Hasil Utama Penelitian

Terdapat perbedaan spiritualitas yang signifikan antara *sandwich generation* dengan kelompok *non-sandwich generation* pada pekerja generasi Y di Sumatera Barat.

Tabel 1. Perbedaan Skor Spiritualitas

Sampel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean
Sandwich generation	47	66.6596	11.09108	1.61780
Non- sandwich generation	47	96.4255	15.65768	2.28391

Sandwich generation: n (jumlah sampel) = 47, mean (rata-rata) = 66.6596, std. Deviation (standar deviasi) = 11.09108, std. Error mean (kesalahan standar rata-rata) = 1.61780. Non-Sandwich generation: n = 47, mean = 96.4255, std. Deviation = 15.65768, std. Error mean = 2.28391. Dari analisis yang dilakukan, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan spiritual wellness yang signifikan antara *sandwich generation* dan *non-sandwich generation*, dimana *non-sandwich Generation* memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam worklife balance antara kedua kelompok tersebut, dengan kedua kelompok memiliki rata-rata yang sama.

Untuk menilai kesejahteraan psikologis, kepada setiap partisipan diberikan skala DASS 21 sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Kesejahteraan Psikologis (DASS 21)

		Total depresi 2	Total anxiaty 2	Total stress 2
N	Valid	33	33	33
	Missing	0	0	0
Std. Error of mean		1.26676	1.26431	1.52873
Minimum		.00	.00	.00
Maximum		26.00	28.00	34.00

Data statistik yang disajikan mengacu pada tiga variabel yang diukur: total skor depresi, total skor kecemasan (anxiety), dan total skor stres. Setiap variabel ini tampaknya diukur pada 33 individu (n = 33), dengan tidak ada data yang hilang (missing = 0) untuk ketiga variabel tersebut. Berikut adalah narasi berdasarkan statistik yang diberikan:

- Total skor depresi: Jumlah responden ada 33 orang yang valid yang skor depresinya diukur. Kesalahan standar rata-rata (std. Error of mean): kesalahan standar dari rata-rata skor depresi adalah 1.26676, yang memberikan indikasi tentang seberapa jauh rata-rata sampel mungkin dari rata-rata populasi sebenarnya. Rentang skor: skor depresi berkisar dari 0 (tidak ada gejala depresi) hingga 26 (menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi).
- Total skor kecemasan : Jumlah responden: 33 orang juga memiliki skor kecemasan yang diukur. Kesalahan standar rata-rata: kesalahan standar dari rata-rata skor

kecemasan adalah 1.26431, yang serupa dengan depresi, menunjukkan variasi rata-rata sampel dari rata-rata populasi. Rentang skor: skor kecemasan berkisar dari 0 (tidak ada gejala kecemasan) hingga 28 (menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi).

- Total skor stres: Jumlah responden: sama seperti dua variabel lainnya, 33 orang memiliki skor stres yang diukur. Kesalahan standar rata-rata: kesalahan standar dari rata-rata skor stres adalah 1.52873, yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan dua variabel lainnya, menunjukkan variasi yang lebih besar dalam skor stres di antara responden. Rentang skor: skor stres berkisar dari 0 (tidak ada gejala stres) hingga 34 (menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi).

Tabel 3. Korelasi Work-life balance dan Spiritual Wellness

Correlations			
		Work-life balance	*Spiritual wellness*
Work-life balance	Pearson correlation	1	.097
	Sig. (2-tailed)		.093
	N	301	301
Spiritual wellness	Pearson correlation	.097	1
	Sig. (2-tailed)	.093	
	N	301	301

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa hasil koefisien korelasi sebesar 0.097 dengan signifikansi sebesar 0.093. Nilai koefisien korelasi (r hitung) hasil uji analisis korelasi dibandingkan dengan r tabel. Dengan nilai alpa sebesar 0.05 (5 %) maka diperoleh r tabel 0.113, berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment* di atas diperoleh r hitung sebesar 0.097 < 0.113 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara *Work-life balance* dan *spiritual wellness*.

4.2. Pembahasan

Generasi sandwich adalah kelompok individu yang secara bersamaan menanggung beban finansial dan tanggung jawab perawatan terhadap dua generasi: orang tua yang menua dan anak-anak yang masih bergantung (Husain et al., 2021). Pada studi ini ditemukan bahwa 85% partisipan generasi Y di Sumatera Barat termasuk dalam kategori *sandwich generation*. Pada usia produktif, mereka sudah memikul tanggung jawab ekonomi tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga orang tua dan anggota keluarga lainnya (Aji & Harani, 2023). Akibatnya, banyak waktu produktif untuk pengembangan diri dihabiskan untuk bekerja dengan tanggung jawab ekonomi menunjukkan tekanan psikologis yang signifikan. Dari data yang terkumpul, sebanyak 294 partisipan menunjukkan tingkat beban peran yang berat, ditunjukkan oleh skor angka 70 dalam skala persepsi beban. Permasalahan psikologis yang muncul mencakup kecemasan, depresi, dan stres, bahkan ditemukan 4 partisipan berada pada kategori stres berat. Kondisi stres ini dapat mempengaruhi keputusan penting seperti pernikahan (Rari et al., 2021b), stabilitas keuangan (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023), keseimbangan kerja-hidup (Husain et al., 2021), hingga kehidupan spiritual (Fuad &

Puspitawati, 2017).

Status pernikahan partisipan juga menarik untuk ditelusuri. Sebanyak 51,6% partisipan belum menikah dan 46,74% telah menikah. Diketahui bahwa 60% sandwich generation belum menikah. Menunda pernikahan dianggap sebagai strategi untuk menghindari tekanan finansial tambahan (Dausu, 2020). Tindakan ini mencerminkan kehati-hatian generasi milenial dalam menjaga keberlangsungan hidup, harta, dan keluarga.

Berdasarkan status pekerjaan, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan bekerja di sektor non-PNS atau swasta, dan dari mereka sekitar 60% memiliki pekerjaan ganda untuk memenuhi kebutuhan. Mereka juga cenderung melakukan investasi. Keputusan investasi pada *generasi sandwich* lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti toleransi risiko dan rasa percaya diri yang tinggi (Pinaring et al., 2023). Generasi non-sandwich juga menunjukkan pola yang sama, meskipun intensitasnya lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa baik generasi sandwich maupun non-sandwich memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya kestabilan finansial.

Hasil uji korelasi spiritual wellness dan work-life balance, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada spiritual wellness antara kedua kelompok. Nilai t = -10.635 dan sig. (2-tailed) = 0.000 menunjukkan bahwa *non-Sandwich generation* memiliki tingkat spiritual wellness yang lebih tinggi dibandingkan generasi sandwich. Ini menunjukkan bahwa beban tanggung jawab ganda dapat menurunkan kesejahteraan spiritual individu. Pendidikan agama memiliki peran penting dalam mendukung spiritual wellness. Melalui pendidikan agama, individu belajar mensyukuri hidup, memperkuat nilai moral, dan membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan (Khulailiyah, 2023; Tumanggor, 2019b). Pendidikan agama juga berperan dalam membentuk kebiasaan positif dan meningkatkan kesehatan mental (Tutpai et al., 2022.). Oleh karena itu, pendidikan spiritual dan religiusitas bisa menjadi strategi preventif dalam mengatasi beban psikologis pada generasi sandwich.

Berbeda dengan *spiritual wellness*, hasil uji terhadap *work-life balance* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Nilai t = 0.000 dan sig. (2-tailed) = 1.000 mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki rata-rata work-life balance yang sama. *Work-life balance* mencerminkan kemampuan individu dalam mengatur waktu dan tanggung jawab antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Salim, 2021). Walaupun tanggung jawab ganda dimiliki oleh generasi sandwich, hal ini tidak berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi mereka.

Berdasarkan Tingkat *work-life balance*, sebanyak 69% partisipan berada pada kategori sedang, yang berarti mereka mampu mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Namun, keseimbangan ini bisa terganggu oleh kondisi psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala depresi (Ramadhani et al., 2016). Sebaliknya, jika kesejahteraan psikologis rendah, individu rentan terhadap kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan produktivitas.

Untuk mendeteksi kondisi psikologis partisipan, digunakan skala DASS-21 yang mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Hasil menunjukkan variasi gejala dari tidak adanya gangguan hingga tingkat yang cukup berat. Gejala yang paling dominan adalah stres. Stres kronis memiliki dampak luas mulai dari gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan, hingga gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan tidur (Ellis,

2021). Interaksi sosial dan kualitas hubungan juga dapat terganggu. Dampak stres tidak hanya dirasakan dalam konteks personal, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan pekerjaan. Pola makan, kualitas tidur, dan pengelolaan waktu bisa terganggu. Namun, stres dalam kadar tertentu bisa bersifat positif karena mendorong produktivitas dan kreativitas, asalkan dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi individu—khususnya generasi sandwich—untuk memahami strategi manajemen stres yang sehat, seperti olahraga, relaksasi, dan mencari dukungan sosial.

Penelitian ini juga mengeksplorasi hubungan antara *work-life balance* dan *spiritual wellness*. Hasil menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara keduanya. Artinya, keseimbangan kerja-hidup tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kesejahteraan spiritual seseorang. Faktor-faktor lain seperti religiusitas dan nilai spiritual di tempat kerja berperan lebih besar. Oleh karena itu, organisasi disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung ekspresi spiritual dan religiusitas, sebagai bagian dari strategi meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa generasi sandwich di kalangan milenial menghadapi tantangan berat, terutama dalam hal kesejahteraan spiritual. Walaupun mereka mampu menjaga work-life balance, tekanan tanggung jawab ganda berdampak negatif pada kondisi emosional dan spiritual mereka. Diperlukan upaya intervensi psikologis dan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok ini, termasuk melalui pendidikan agama, program kesejahteraan kerja, dan dukungan komunitas.Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya karena secara khusus membandingkan dua sub-kelompok dalam Generasi Y, yaitu kelompok *Sandwich Generation* dan *Non-Sandwich Generation* dalam konteks *Spiritual Wellness* dan *Work-Life Balance* (WLB).

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya memfokuskan pada Generasi Y secara umum, menekankan karakteristik seperti loyalitas rendah dan kecenderungan berpindah kerja, tanpa membedakan perbedaan karakteristik beban sosial dan finansial terhadap kesejahteraan individu. Penelitian ini juga menyertakan konteks budaya lokal Minangkabau di Sumatera Barat, di mana nilai penghormatan terhadap orang tua sangat ditekankan, dan menunjukkan bahwa generasi sandwich justru memikul tanggung jawab ganda yang signifikan, termasuk membiayai orang tua dan saudara, yang secara unik membentuk pengalaman psikologis mereka.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam *Work-Life Balance* antara kedua kelompok, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam *Spiritual Wellness*. Generasi sandwich mengalami penurunan kesejahteraan spiritual akibat beban sosial dan finansial yang berat, meskipun mereka hidup dalam masyarakat yang religius. Penemuan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Spiritual Wellness* mendukung pencapaian *Work-Life Balance* dalam penelitian ini, justru keseimbangan hidup tidak secara langsung berpengaruh terhadap *Spiritual Wellness*. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana tanggung jawab sosial dan ekonomi mempengaruhi aspek spiritual individu, serta menunjukkan pentingnya dukungan spiritual dan budaya dalam menjaga kesejahteraan generasi produktif.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok Sandwich generation dan non-Sandwich generation dalam hal work-life balance, namun terdapat perbedaan yang signifikan pada skor spiritual wellness, di mana kelompok non-Sandwich menunjukkan tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi. Selain itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara work-life balance dengan spiritual wellness, yang berarti bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi tidak secara langsung memengaruhi kesejahteraan spiritual individu. Beberapa faktor lain yang ditemukan memengaruhi kesehatan mental antara dua kelompok generasi tersebut antara lain adalah status pernikahan, jenis pekerjaan, jenis kelamin, dan jumlah tanggungan dalam keluarga. Temuan ini memberikan gambaran bahwa tekanan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja atau kondisi spiritual, namun juga oleh struktur sosial dan peran dalam keluarga yang diemban masing-masing individu.

5.2 Saran

Sebagai tindak lanjut dari kesimpulan tersebut, disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang berpengaruh terhadap spiritual wellness, termasuk kemungkinan adanya mediator atau variabel lain yang belum terungkap dalam studi ini. Secara praktis, perlu dikembangkan program atau intervensi yang dapat meningkatkan spiritual wellness dan kesehatan mental, terutama untuk kelompok Sandwich generation pada generasi Y. Intervensi tersebut sebaiknya memperhatikan faktor-faktor seperti dukungan sosial, beban kerja, dan kualitas tidur. Penting juga untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, baik melalui edukasi maupun pelatihan, dengan fokus khusus pada kelompok yang memiliki tanggung jawab ganda. Di tingkat organisasi, perusahaan dapat memberikan fleksibilitas dalam jadwal kerja serta mendukung literasi keuangan agar karyawan dapat mengelola tanggung jawab finansialnya dengan lebih baik. Dukungan melalui program bantuan karyawan (Employee Assistance Program/EAP) juga perlu dipromosikan secara aktif agar karyawan yang mengalami tekanan ganda dapat mengakses layanan pendampingan dan dukungan psikologis agar kesejahteraan mental dan spiritual dari kelompok Sandwich maupun non-Sandwich generation dapat ditingkatkan secara optimal. Penerapan saran-saran ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi kedua kelompok, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual wellness pekerja generasi Y.

Daftar Pustaka

Abdullah, D. K., Hi, S., Jannah, M., Pd, M., Aiman, U., Pd, S., Hasda, S., Pd, M., Fadilla, Z., Taqwin, N., Kep, S., Kes, M., & Saputra, N. (N.D.). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Aji, W. T., & Harani, F. (2023). Global Phenomenon: The Millennial Generation Is Trapped By *Sandwich Generation* In Indonesia. *International Journal Of Educational And Psychological Sciences*, *1*(4). Https://Doi.Org/10.59890/Ijeps.V1i4.864

Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa', E. (2022). Pengaruh Jumlah Responden Terhadap Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi. *Generics: Journal Of Research In Pharmacy*, *2*(1), 9–15. Https://Doi.Org/10.14710/Genres.V2i1.12271

Anganthi, N. R. N., & Uyun, Z. (2015). *Pemaknaan Nilai Nilai Spiritual Wellness Dalam Kehidupan Keluarga Muslim*.

Anindya, A., Dewi, Y. I. S., & Oentari, Z. D. (2020). *Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan*. *1*(3).

Anjum, D. W., Mahmood, D. S., Qazi, D. Z., Ehsaan, S., & Ullah, A. (2020). *Work-Life Balance*, Spiritual Well- Being, And Life Satisfaction Among Residents Of General Surgery. *International Journal Of Innovation*, *14*(7).

Arif, D. M. (2021). *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*.

Arif, M., Yunere, F., & Rahmayani, E. (N.D.). *Terapi Spiritualitas Sebagai Media Pencegahan Stres Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19*.

Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *15*(01), 11–20. Https://Doi.Org/10.33557/Jpsyche.V15i01.1377

Asy'syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (N.D.). *Narrative Review: Kondisi Beban Pengasuhan Pada Generasi Sandwich Wanita Terhadap Kesejahteraan Psikologis*.

Atmojo, J. T., Sayekti, S., Sunaryanti, H., & Widiyanto, A. (2022). *Pengaruh Kesehatan Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Stikes Mamba 'Ul Ulum Surakarta*. *12*(3).

Banjarnahor, W. H., & Mardianto, M. (2024). Gambaran Strategi *Work-Life Balance* Ibu Bekerja Di Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Sumatera Barat. *Yasin*, *4*(4), 759–789. Https://Doi.Org/10.58578/Yasin.V4i4.3513

Damayanti, D., & Suherman, E. (2024). *Analisis Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Generasi Milenial*. *02*(01).

Dausu, L. (2020). Kesetaraan Gender Dalam Program Keluarga Berencana Di Kecamatan Wabula Kabupaten Buton. *Kybernan: Jurnal Studi Kepemerintahan*, *3*(2), 1–8. Https://Doi.Org/10.35326/Kybernan.V3i2.817

Dennira, G. R., & Ekowati, D. (2020). *Work-Life Balance* Karyawan Milenial Level Manajerial Bank Tabungan Negara Syariah. *Jurnal Penelitian Ipteks*, *5*(2), 194–209. Https://Doi.Org/10.32528/Ipteks.V5i2.3658

Desti Azania, & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika : Jurnal Keislaman*, *7*(1), 26–45. Https://Doi.Org/10.55210/Humanistika.V7i1.384

Ellis, R. (2021). *Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura*. *9*(2).

Frassineti, A. A., Dwiyan, D. R., Husada, D. B. P., Ayutasari, E. J., Mahdalena, M., & Petroliana, M. Y. (2024). *Konsep Diri Generasi Sandwich*.

Fuad, A., & Puspitawati, I. (2017). *Pengaruh Spiritual Wellness Dan Hardiness Terhadap Stress Kerja Pada Terapis Anak Autis*. *10*(1).

Fuadi, Moh. (2018). Konteks Syukur Sebagai Paradigma Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, *3*(2), 53–68. Https://Doi.Org/10.48094/Raudhah.V3i2.30

Gokhroo, N., & Sharma, D. B. S. (2019). *Work Life Balance* Of Employees: Theoretical Conceptual Framework. *International Journal Of Education*.

Goma, E. I., Sandy, A. T., & Zakaria, M. (2021). Analisis Distribusi Dan Interpretasi Data Penduduk Usia Produktif Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Georafflesia: Artikel Ilmiah Pendidikan Geografi*, *6*(1), 20. Https://Doi.Org/10.32663/Georaf.V6i1.1781

Haar, J. M. (N.D.). *Outcomes Of Work-Life Bala Ce O Job Satisfactio , Life Satisfactio A D Me Tal Health: A Study Across Seve Cultures.*

Hamka, Ni'matuzahroh, & Mein-Woei, S. (2020). Spiritual Well-Being And Mental Health Of Students In Indonesia. *Proceedings Of The 5th Asean Conference On Psychology, Counselling, And*

Humanities (Acpch 2019). Proceedings Of The 5th Asean Conference On Psychology, Counselling, And Humanities (Acpch 2019), Penang, Malaysia. Https://Doi.Org/10.2991/Assehr.K.200120.032

Heng, P. H., Hutabarat, F., & Lathiifah, S. (2021). *Relationship Between Spiritual Well-Being And Quality Of Life Among Students In Southeast-Asia Countries:* International Conference On Economics, Business, Social, And Humanities (Icebsh 2021), Jakarta, Indonesia. Https://Doi.Org/10.2991/Assehr.K.210805.172

Husain, S. A., Wilodati, W., & Sartika, R. (2021). *Sandwich* Parenting: Pola Asuh Keluarga Abad 21. *Sosietas*, *11*(1), 69–82. Https://Doi.Org/10.17509/Sosietas.V11i1.36095

Ikhlas, A., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Masalah Penelitian/ Research Problem; Pengertian Dan Sumber Masalah, Pertimbangan, Kriteria Pemilihan Masalah, Perumusan Dan Pembatasan Masalah, Landasan Teori*.

Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi *Sandwich*: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, *12*(1), 77. Https://Doi.Org/10.24198/Share.V12i1.39637

Khansa, S. D., & Dewi, D. A. (2022). *Generasi Milenial Sebagai Penerus Bangsa Dalam Perspektif Nilai Nilai Pancasila*. *6*(1).

Khulailiyah, A. (2023). Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam. *Ilj: Islamic Learning Journal*, *1*(3), 805–825. Https://Doi.Org/10.54437/Iljjislamiclearningjournal.V1i3.1158

Kurnia, M. I., & Khairunnisa, A. (2024). Peran *Work-Life Balance* Dalam Meningkatkan Etos Kerja Profesional. *Jurnal Minfo Polgan*, *13*(1), 256–260. Https://Doi.Org/10.33395/Jmp.V13i1.13543

Mawati, F., & Anwar, K. (2018). Pengaruh Jumlah Penduduk Usia Produktif, Kemiskinan Dan Inflasi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Di Kabupaten Bireuen. *Jurnal Ekonomi Regional Unimal*, *1*(1), 15. Https://Doi.Org/10.29103/Jeru.V1i1.935

Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Eksploratif Komunikasi. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, *22*(1), 65. Https://Doi.Org/10.31445/Jskm.2018.220105

Nindyati, A. D. (2017). Pemaknaan Loyalitas Karyawan Pada Generasi X Dan *Generasi Y* (Studi Pada Karyawan Di Indonesia). *Journal Of Psychological Science And Profession*, *1*(3). Https://Doi.Org/10.24198/Jpsp.V1i3.15230

Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2005). *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality*. Guilford Press.

Pinaring, L., Yuniningsih, Y., & Wikartika, I. (2023). Effect Of Financial Literacy, Risk Tolerance, And Overconfidence On *Sandwich Generation* Investment Decisions In The City Of Surabaya. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, *06*(04). Https://Doi.Org/10.47191/Ijmra/V6-I4-40

Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Resiliensi Pada Perempuan *Sandwich Generation* Resilience In Women Of *Sandwich Generation*. . . *Character*, *10*.

Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action Of Research Mathematic (Factor M)*, *4*(1), 77–90. Https://Doi.Org/10.30762/Factor_M.V4i1.3254

Putra, Y. S. (2017). Theoritical Review: Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti*, *9*(2). Https://Doi.Org/10.52353/Ama.V9i2.142

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, *3*(2), 35. Https://Doi.Org/10.23916/08430011

Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2023). Pengaruh Modal Sosial Terhadap Kebahagiaan Generasi *Sandwich* Di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, *17*(2), 143. Https://Doi.Org/10.14203/Jki.V17i2.675

Rahmi, F. (2021). Peran *Work-Life Balance* Terhadap Psychological Well-Being Pegawai Yang Bekerja Selama New Normal Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 182. Https://Doi.Org/10.24014/Jp.V17i2.13604

Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, *5*(1), 108. Https://Doi.Org/10.21009/Insight.051.16

Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021a). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi *Sandwich* Dan Non-Generasi *Sandwich*. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, *6*(1), 1–13. Https://Doi.Org/10.32630/Sukowati.V6i1.254

Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021b). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi *Sandwich* Dan Non-Generasi *Sandwich*. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, *6*(1), 1–13. Https://Doi.Org/10.32630/Sukowati.V6i1.254

S., T., & S.N., G. (2023). *Work-Life Balance* -A Systematic Review. *Vilakshan - Ximb Journal Of Management*, *20*(2), 258–276. Https://Doi.Org/10.1108/Xjm-10-2020-0186

Salim, M. (2021). *Pengaruh Worklife Balance Dan Spiritualitas Di Tempat Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behaviour (Ocb) Dengan Komitmen Organisasi Sebagai Variabel Intervening*.

Salsyabila, N., Winbaktianur, W., & Ruaidah, R. (2023). Hubungan Quality Of Work Life Dengan Kebahagiaan Di Tempat Kerja Pada Pegawai Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (Jebs)*, *3*(1), 47–57. Https://Doi.Org/10.47233/Jebs.V3i1.513

Saptono, N. K., & Supriyadi, E. (2020). *Pengaruh Work Life Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Employee Engagement Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Moderator Pada Karyawan Generasi Milenial (Studi Kasus: Direktorat Keuangan Pt Angkasa Pura I (Persero))*. *5*(2).

Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi *Sandwich* Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Psikopedia*, *3*(3). Https://Doi.Org/10.53682/Pj.V3i3.5662

Silpa Fauziah, Arga Sutrisna, & Nita Fauziah Oktaviani. (2024). Pengaruh Beban Kerja Dan *Work Life Balance* Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Pada Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Tasikmalaya. *Maeswara : Jurnal Riset Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan*, *2*(4), 364–376. Https://Doi.Org/10.61132/Maeswara.V2i4.1151

Sukadji, S. (N.D.). *Awas: Studikausal-Komparatif!*

Suryadi, B. (2015). *Generasi Y: Karakteristik, Masalah, Dan Peran Konselor*.

Tumanggor, R. O. (2019a). Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison Dan Fisher. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *3*(1), 43. Https://Doi.Org/10.24912/Jmishumsen.V3i1.3521

Tumanggor, R. O. (2019b). Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison Dan Fisher. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *3*(1), 43. Https://Doi.Org/10.24912/Jmishumsen.V3i1.3521

Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Peran Spiritual Well-Being Untuk Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Demi Mewujudkan Ketahanan Sosial Pada Masyarakat Korban Konflik Sosial Di Aceh Singkil. *Jurnal Ketahanan Nasional*, *27*(1), 1. Https://Doi.Org/10.22146/Jkn.64606

Tutpai, G., Bungas, N. N., & Unja, E. E. (2023). *Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/I Keperawatan Stikes Suaka Insan*.

Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fanindy, M. N., Mupida, S., & Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. (2021). Pergeseran Literasi Pada Generasi Milenial Akibat Penyebaran Radikalisme Di Media Sosial. *Millah*, *20*(2), 195–222. Https://Doi.Org/10.20885/Millah.Vol20.Iss2.Art1

W, R. W. A., Poluakan, M. V., Dikayuana, D., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2020). Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, *2*(2), 187. Https://Doi.Org/10.24198/Focus.V2i2.26241

Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa? *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 46. Https://Doi.Org/10.29210/120192334

Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *13*(25). Https://Doi.Org/10.20885/Psikologika.Vol13.Iss25.Art6